

広報ひらな



2

平成22年/2010

- ◇ 平内町消防団出初式・・・2ページ
- ◇ 細川亨選手 野球教室・・・3ページ
- ◇ 生涯学習情報・・・4～5ページ
- ◇ 保健福祉だより・・・6～7ページ
- ◇ 平内中央病院だより……………8～9ページ

発行/平内町 編集/総務課 平内町ホームページ <http://www.town.hiranai.aomori.jp/>



新年に集いし地域の要
万全の備えで無災を祈る

防

◆平内町消防団出初式◆

2010 平内町消防団出初式

ふるさとを守る
火消しの男たち



防火・防災を誓う！

平成22年平内町消防団出初式が1月5日(火)に執り行われ、総指揮者である飯田征司団長を始め、管内消防団18分団と大和山自衛消防協力隊の約400名が参加し、今年一年の防火・防災を誓いました。ぬれ雪の降るあいにくの天候の中、交通規制がされた本町通りに整列した団員の服装と姿勢、消防車両などを、観閲者である逢坂町長ほか関係者が点検しました。その後、山口分団ラッパ隊の吹奏で、飯田団長を先頭に堂々とした分列行進が行われました。続いて、団員等は東福寺での物故消防団員追悼式に臨み、そして消防署前で「まとい組」による、勇壮なまとい振りが披露され、最後に優良分団と優良団員の表彰も行われ、功績を讃えました。団員の方々は、気持ちも新たに、平内の財産・人命を守るという使命感を強めたようでした。



◆平内町長表彰

※優良分団（3分団）

- ▽第一中隊 小湊分団
- ▽第二中隊 外童子分団
- ▽第三中隊 中野分団

◆平内町消防団長表彰

※優良消防団員章（15名）

- ▽中野分団 須藤
- ▽土屋分団 山崎
- ▽浦田分団 泉崎
- ▽茂浦分団 蛸崎
- ▽山口分団 千代谷
- ▽山分団 倉本
- ▽山分団 大田
- ▽狩場分団 大田
- ▽清水川分団 太田
- ▽濱子分団 濱田
- ▽内童子分団 工藤
- ▽東田分団 渡辺
- ▽東田分団 畑井
- ▽東田分団 佐々木
- ▽浅所分団 飯田
- ▽小湊分団 能登谷
- ▽優良消防団員章(15名) 廣純

『消えるまで ゆっくり火の元 にならめっ子』

細川亨選手野球教室 in HIRANAI

目指せ！プロ野球選手！！

～ファンとともに～
～地域とともに～

平成21年12月13日(日)に町立体育館において、当町東滝出身でプロ野球選手の細川亨選手(埼玉西武ライオンズ)を講師として招いての野球教室が、県体育協会と東青地域スポーツ拠点づくり実行委員会、町体育協会の主催で開催されました。細川選手は、昨年、ケガにより苦しいシーズンとなりましたが、一昨年には正捕手としてチームを日本一に導き、さらにゴールデングラブ賞を受賞するなど輝かしい成績を収め、日本を代表する捕手として活躍しています。そんな憧れのプロ野球選手から指導してもらえるとあり、町内外から188人の小・中学生が参加しました。

また、今年と同僚の原拓也選手、木村文和選手も生徒・児童のために来町し、細川選手とともに指導していただきました。

会場に3選手が現れると、生徒・児童から歓声と拍手があがり、会場は熱気に包まれました。



↑細川選手からキャッチングについて指導を受ける

〔講師3選手のプロフィール〕

◆細川 亨 選手 (背番号27)

- ・1980年1月4日生
- ・捕手 身長183cm、体重95kg
- ・浅所小学校 → 小湊中学校 → 県立青森北高等学校 → 青森大学 → 西武ライオンズ(01年)
- ※チームには欠かせない不動の正捕手

◆原 拓也 選手 (背番号43)

- ・1984年5月18日生
- ・内野手 身長175cm、体重75kg
- ・東海大相模高 → 関東学院大 → 西武ライオンズ(06年)
- ※堅実な守備と打撃で、レギュラーを狙う

◆木村 文和 選手 (背番号41)

- ・1988年9月13日生
- ・投手 身長181cm、体重86kg
- ・埼玉栄高→西武ライオンズ(2006年)
- ※速球を持ち味に、先発ローテーション入りが期待される



↑3選手と記念撮影(浅所小学校)

左から木村文和選手、細川亨選手、原拓也選手

3選手の自己紹介を兼ねた挨拶の後、早速、教室が始まり、キャッチボールと打撃の基礎を学びました。3選手は一人ひとりに目を向けて「野球はキャッチボールが一番基本で、一番大事!相手の胸を狙って!」などとアドバイスし、生徒・児童は緊張しながらも真剣な表情で聞き、一生懸命に練習に取り組みました。その後、捕手、投手、野手と3部門に分かれ、より実践的な指導を受け、生徒・児童は「プロ選手の動きの速さ、力強さにびっくりした」「とても分かりやすく、うまくなった気がする」「憧れの選手に指導してもらって、すごくうれしい」などと話していました。

細川選手から「一番大事なことは、夢を持ち、それに向かって毎日練習、努力すること!頑張ってください!」と熱いメッセージが送られると、生徒・児童は目を輝かせ、ヤル気のみなぎっているようでした。

教室終了後には、生徒・児童だけでなく父母の皆さんも参加して記念撮影とサイン会、そして3選手からプレゼントがもらえる抽選会が行われました。参加者の要望に快く応えて色々なグッズにサインしたり握手するなど、憧れのプロ野球選手とのふれあいに、周りを取り囲む皆さんは興奮した表情で、とても嬉しそうでした。

今回、指導して下さった細川選手、原選手、木村選手を皆さんで応援しましょう!



↑3選手からのプレゼントが贈られる



生涯学習情報

平内町教育委員会
☎755-2565

町民ひとり1学習・1スポーツ・1ボランティアを实践しよう

体育協会空手道クラブ 部員大募集！

平内町体育協会空手道クラブでは、下は5歳から上は中学3年生まで部員28名、指導員8名が在籍しております。練習は週2回で大変厳しいですが、子どもたちは日々の練習に耐え、努力しています。

その努力の成果もあり、我がクラブは県内でも指折りの強豪団体として知られており、一昨年は県大会団体総合優勝を勝ち取りました。また、OBの方々はいずれも県トップクラスの選手がそろっており、全日本の代表選手に選ばれるなど活躍しております。

空手は厳しい練習の中で技と礼節を培えます。また、勝負の世界で、たくましい精神力・忍耐力を養える場でもあります。その中でも、時には楽しく、そしてのびのびと子どもたちが成長できるよう、自主性を重んじる環境づくりに指導員及び父母が一丸となり取り組んでいます。そして、当クラブでは、平内町の将来を担う子どもたちの健やかな成長と精神鍛錬に少しでも貢献できるよう、一致団結し努力していきたいと考えています。



空手クラブでは、随時部員を募集しております。5歳位から中学3年生までのお子さんがある皆さん、ぜひ一度見学に町武道館までいらしてください！

練習日及び時間帯は下記のとおりです。

- 【練習日】** ・毎週火曜日、金曜日(週2日)
 ・午後6時～9時まで
 (小学生未満は午後8時まで)

【練習場所】 平内町武道館
お問い合わせや、興味のある方は下記までご連絡ください。お待ちしております！

問 代表者名 工藤 英仁 (役場会計課)
 連絡先 ☎755-4305 (自宅)

おしらせ

町立図書館 紹介コーナーその121

新刊図書紹介コーナー

①遙かなる水の音	村山 由佳	
②SOSの猿	伊坂 幸太郎	
③無量の光		
親鸞聖人の生涯 上・下	津本 陽	
④罪と罰の果てに	永瀬 隼介	
⑤赤報隊始末	東郷 隆	
⑥わたしの蜻蛉日記	瀬戸内 寂聴	
⑦いつか響く足音	柴田 よしき	
⑧おぼろ月	谷村 志穂	
⑨命がけで君を守る	石原 伸治	
⑩医者と患者のカン違い	今 充	

○2月の休館日 11日・14日・28日

生涯学習カレンダー 2月	
5日(金)	▶人権・行政相談日
6日(土)	▶町民スキー大会
9日(火)	▶西平内中学校新入生説明会
10日(水)	▶東平内中学校新入生説明会
11日(木)	▶建国記念の日
12日(金)	▶松風塾高校B日程入学試験
16日(火)	▶浅所小学校入学説明会
19日(金)	▶小湊小学校一日入学
21日(日)	▶家庭の日
25日(木)	▶東田沢小学校一日入学
28日(日)	▶平内高校授賞式・卒業式予行

このページのカレンダーは、その月の主な行事と「生涯学習カレンダー」に記載されている事業に変更があったものを記載していますので「生涯学習カレンダー」と照合してご活用ください。

平成22年度 平内町奨学生募集

当町では、優秀な人材育成を願って、経済的理由により就学が困難な方に対して奨学金を貸付し、将来を担う平内町の人づくりに役立ち、町の発展につながる事を期待して平内町奨学金貸付事業を行っています。
つきましては、下記に基づいて平内町奨学生を募集いたします。

【平内町奨学生募集要項】

① 貸付対象

- (1)平成22年4月より大学、短大、各種専門学校、高専後期2年に入学する方、または在学中の方。
ただし、通信教育学部、大学院、放送大学、自治医科大学、防衛大学、海上保安大学に入学する方、その他の奨学資金からの貸付を受けている方を除く。
- (2)平内町の住所を有する方の子であること(1年以上平内町に住所を有する方)。

② 奨学金の貸付額及び貸与期間

- (1)奨学金の額は、月額30,000円以内とする。
- (2)貸与期間は、在学する学校の正規の就学期間とする。
※奨学生の休学、退学、その他奨学生として不適当と認められる事由により、貸付の休止、中止、即時返還をしてもらうこともあります。

③ 募集人員

募集人員は、10名以内とする。

④ 返還方法

奨学金の返還は、卒業の月の1年後から受給期間の2倍の月数で返還する。

例：4年制大学平成26年3月卒業で月賦返還の場合
→卒業後1年据え置き平成27年4月から返還を開始して8年間で貸付を受けた金額を返還する。

⑤ 貸付申請手続

申請手続は、次の書類の提出が必要です。

- (1)貸付申請書〔様式第1号〕
- (2)在学証明書
- (3)保証人承諾書〔様式第2号〕
- (4)申請人の同一世帯全員及び保証人等の平成21年度所得証明書〔平内町役場税務課〕
- (5)履歴事項調書
※上記の(1)、(3)、(5)の様式は平内町教育委員会教育課に備えてあります。

⑥ 募集期間及び申込先

- (1)平成22年4月1日～4月30日までとします。
- (2)申込先は、平内町教育委員会教育課学校教育係〔山村開発センター内〕です。関係書類を添えてお申し込みください。

⑦ 奨学生の決定

平成22年5月中に、文書により本人に通知します。

問 平内町教育委員会 教育課 学校教育係
〒039-3321 平内町大字小湊字下槻12-1
☎755-2565 (内線347)

山彦幼稚園・園児募集！

山彦幼稚園では、平成22年度入園児童を募集しています。

- ①募集人員 30名
 - ②応募資格 満3歳児～5歳児
 - ③募集時期 随時
 - ④その他 17:30までの延長保育も行っています。
- ※幼稚園に就園する満3歳児～5歳児の保護者は、保護者世帯の町民税課税額に応じて、保育料の減免が受けられます。
- ※第2子以降の就園について
▷兄・姉が幼稚園児である
▷兄・姉が保育所児または認定こども園に在園している幼児である
▷兄・姉が小学校1～3年生である
などのいずれかに該当する場合、優遇措置(就園奨励補助金の増額)を受けられる場合があります。

詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

問 山彦幼稚園
☎755-4949

1000万人の保険 小さな掛金・大きな補償

スポーツ安全保険

(障害保険+賠償責任保険+共済見舞金)

スポーツ・文化・ボランティア活動などの団体活動に最適な保険です(5名以上の団体でご加入ください)。

◆対象となる事故

- ・団体活動中の事故
- ・往復中の事故(自動車事故による賠償責任は不適用)

◆保険期間

平成22年4月1日午前0時～平成23年3月31日午後12時
※平成22年4月1日以降に申込みを行った場合は、加入手続きを行った翌日午前0時～となります。

◆掛金

一人年額6000円～9,000円
※団体の活動内容・年齢構成などによって異なります。

問 財団法人スポーツ安全協会 青森県支部
〒038-0021 青森市安田今野234-7
財団法人青森県体育協会内

☎782-6984

※電話受付時間は平日午前9時から午後5時まで
※詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.sportsanzen.org>

hiranai ■ 今月の健康相談は… ■
 保健だより **食生活の改善で**

■ ■ ■ ■ **メタボリックシンドロームを予防しよう！**

**脱！メタボリックシンドローム！
 減らそう内臓脂肪！**

内臓脂肪型肥満になると、内臓脂肪から出てくる酵素・ホルモンが血管や代謝にイタズラをし、糖尿病や脂質異常症、高血圧になる可能性が高くなります。それぞれの病気の程度が軽くてまだ病気とは診断されない予備軍だとしても、動脈硬化が急速に進むことが分かっています。このような状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

食事、運動などの生活習慣を見直して、メタボリックシンドロームとなるリスクを減らしましょう。

※ 下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「皮下脂肪型肥満」、**内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプを「内臓脂肪型肥満」と**呼びます。「皮下脂肪」は出し入れの少ない定期預金のように、たまりにくく落ちにくい脂肪です。「**内臓脂肪**」は比較的容易にたまるものの、**燃焼もしやすいので、日々の食事や運動を心がければ脂肪を減らすことは十分に可能です。**

※ 内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径(へそまわり径)が**男性では85cm以上、女性では90cm以上**であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。

自分の食習慣をチェック！

1つでも当てはまったらすぐに改めましょう！

◆**内臓脂肪をためやすい食習慣**

- おかずは脂肪のついた肉が多い
- テレビを見るときはお菓子をつまんでいる
- スナック菓子、ケーキなど脂の多いお菓子が好き
- お腹いっぱい食べないと気がすまない
- 濃い味付けが好き
- 砂糖の多い飲み物をよく飲む



◆**以下の点に注意し、改善に努めよう！**

- ・脂身の少ない肉や魚を食べましょう
- ・食べる分だけお皿にとり、残りは見えないところに片付けましょう
- ・カロリーの低い和菓子や果物を選んで食べましょう
- ・腹八分目が基本です。良く噛んで食べましょう
- ・ごま和えや酢の物など、食材の香りや酸味を生かした塩分を控えた料理法にしましょう。
- ・お茶や水などの低カロリーのものにしましょう

2月の健康相談では、メタボリックシンドロームの予防について保健師がお話ししますので、ぜひご利用ください。

問 役場 保健福祉課 保健係
 ☎ 7 5 5 - 2 1 1 4 (内線: 1 2 8)

**これからの健康を私らしく彩る
 バランス食と適度な運動の講座**

平成21年12月15日(火)、勤労青少年ホームにおいて「バランス食と適度な運動の講座」の第4回目として栄養教室を開催しました。

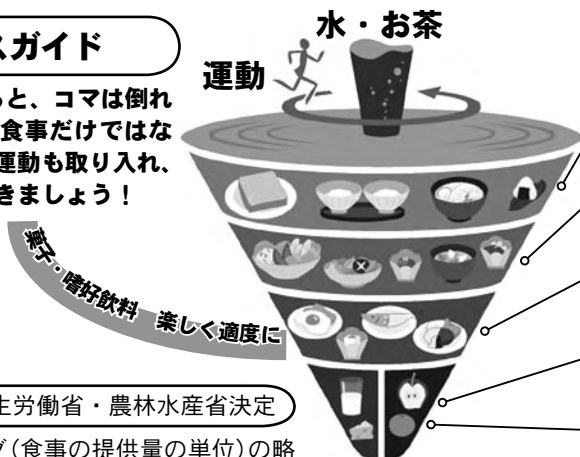
「普段の食事を振り返ってみよう」と題して食事バランスガイドを活用して、普段の食事で不足しているもの、多く摂り過ぎているものをチェックしながら、毎日の食事を見直してみました。「野菜は、毎食摂らなければ」「普段しょっぱいものを摂り過ぎていた」「魚類が少なかったかな」などと色々な感想が聞かれました。

今回の教室で、自分の食について気付いたことや改善点を、今後の食事に活かされることが期待されます。



食事バランスガイド

食事バランスが崩れると、コマは倒れてしまいます。また、食事だけではなく、毎日の生活の中に運動も取り入れ、上手にコマを回していきましょう！



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

一日分の目安

- 5～7** 主食(ごはん、パン、麺)
 つ(SV) ごはん中盛りなら4杯程度
- 5～6** 副菜(野菜、きのこ、海藻料理等)
 つ(SV) 野菜料理5皿程度
- 3～5** 主菜(肉、魚、卵、大豆料理等)
 つ(SV) 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度
- 2** 牛乳・乳製品
 つ(SV) 牛乳だったらビン1本程度
- 2** 果物
 つ(SV) みかんだったら2個程度

国保ヘルスアップ事業 「らくらく健康アップ教室」

平成21年11月30日(月)、34名の方が参加し8回にわたり開催される「らくらく健康アップ教室」が始まりました。この教室は、今年度特定健診を受診した方で血圧・脂質・血糖値・肥満などの生活習慣病が気になる方を対象に行われます。

この日の開講式では、まず自分になりたいと思う姿をイメージし、声に出して意識することが非常に大切との講義があり、その後、栄養教室・運動教室と行われました。栄養教室では「バランスのよい食事」、「男性は休肝日！女性は休甘日を！」について学び、運動教室では「何歳から始めても体の筋力や柔軟性は高まる」との講義と、簡単な体力測定とストレッチ運動を実践しました。参加者の方は、それぞれこれからの目標を決めて、自分のペースで健康アップに取り組もうと意欲的でした。

皆さんも「健康で楽しい人生」を送るために、また、「いきいき暮らせる」ように、自分自身の健康を見つめ直してみたいかでしょうか？

★「らくらく健康アップ教室」の内容

内 容
① 開講式「なりた自分になろう」
② 栄養教室
③ 運動「日常生活を見つめ直そう」
④ 運動「お腹を凹ます運動とは」
⑤ 健康講座
⑥ 運動「太りにくい体づくり」
⑦ 運動「運動を長続きさせるコツ」
⑧ 終了講座「目標達成の極意」



乳がん・子宮がん検診 無料クーポン券を活用しよう！

当町では、10月23日に下記の対象者に、乳がん・子宮がん検診の無料クーポン券を送付致しました。対象になっている方は、クーポン券を活用し、早めに検診を受けましょう。

青森市内の医院で検診を受ける方は、各医療機関へ電話予約をお願いします(送付された案内で受診機関や日時をご確認ください)。

◆乳がん検診対象者

年 齢	生 年 月 日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
45歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
50歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
55歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
60歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日

◆子宮頸がん検診対象者

年 齢	生 年 月 日
20歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
25歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
30歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
35歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日

※上記年齢は、前年度(平成20年4月2日から平成21年4月1日まで)を基準にしています。

無料クーポン券の有効期間：平成22年3月31日(水)

がんは早期であるほど、治癒率が高くなっています。まだ検診を受けたことの無い方や、検診受診の機会を逃した方は、ぜひ無料クーポン券での検診を受けましょう。

問 役場 保健福祉課 保健係
☎755-2114 (内線：125、120)

愛の献血にご協力を！

下記の日程で、移動献血車による献血を実施します。輸血を待ち望んでいる患者さんのために、一人でも多くの方々のご協力をお願い致します。

	時 間	場 所
2月23日(火)	9:30～12:30	平内町役場前
	14:00～16:00	平内中央病院前

☆ 子育て支援センター ☆ 2月の行事予定

【お問い合わせ先】
平内町地域子育て支援センター
☎758-1214

日 程	活動・場所	内 容
2月9日(火) 10:00～11:30	びよびよ絵本サークル 支援センター	絵本など読み聞かせを行います
2月17日(水) 10:00～11:30	手芸サークル 支援センター	かぎ針の基本編みを行います
2月19日(金) 9:40～11:00	親子ふれあいワーク 東和保育園ホール	お店屋さんごっこに参加しませんか？
2月24日(水) 10:00～11:30	すくすくクラブ 支援センター	ひなまつり製作と身体測定を行います

平内中央病院だより

【スタッフ紹介】

今月号では、平内中央病院の「縁の下の力持ち」として患者さんを支える、当院薬局の仕事ぶりを木下総括主任技師から紹介していただきました。

皆さんの薬局「平内中央病院薬局」です！ 薬局 総括主任技師 木下 孝子



当院薬局のメンバーは、薬剤師2名とパートの事務職員1名の3名です。

外来処方全てを院外に出してから、病院の薬剤師は一体どこにいて何をしているのだろうか？と思っはいいいでしょうか。

私たちは入院患者さんの内用薬、外用薬の調剤と注射薬を配合変化や副作用のチェックをしながら、入院患者さん一人ひとりの注射剤をセットしています。その他に入院服薬指導として患者さんが正しく、安心して薬を服用できるように説明を行い、使われている薬剤の全てを調べて「薬の一覧表」を作り、同じ作用の薬が重複して処方されていないか、飲み合わせの悪いお薬が処方されていないかなど、お薬が適切に使用されているかのチェックをする「薬の見張り番」をしています。入院中に薬の正しい使い方を理解していただき、薬の効果が100%発揮されるように、さらには誤薬のような医療事故を未然に防ぐことが出来るよ

うに薬剤師が誠意を持って指導しています。

近年、安価なジェネリック医薬品が次々に発売される折、薬品の契約、購入に関しては患者さんの薬品費の軽減と病院の利益のどちらにも貢献できるように取り組んでいます。

その他、院内感染防止対策として消毒剤の管理や適正使用についても細心の注意を払っています。

薬局は麻薬、毒薬、劇薬、抗精神薬等を取り扱う関係上、他の部署よりも保健所からの厳しい監査を受けている事もあるため、医療事故防止を常に意識して慎重に業務を行っています。

医薬品安全管理責任者に任命されてからは医薬品業務手順書を作成して、その内容に基づき院内全ての医薬品が安全かつ適正に使用されているかを管理、点検しています。

また、全国的にも医薬品に関連した医療事故が多いので、院内の医療安全に関連する研修会を開催して職員全員に医薬品の適正使用と事故防止の意識付けが出来るように努めています。

しかしながら、どんな良薬であっても人体にとっては異物ですので残念なことに「全く副作用のないお薬」はありません。副作用を防ぐためのお薬が同時に処方されることもあります。医薬品は有効性と安全性のバランスの上に成り立っています。副作用は発現機序によって、

- ①薬理作用に関連する副作用
- ②薬物毒性による副作用
- ③アレルギー性の副作用

などに分類できます。服用後、時間的に最も早く発現し、頻度も高い副作用は、薬理作用に関連する副作用です。降圧剤による低血圧やふらつき、めまい、糖尿病治療薬による低血糖などは薬理作用が過剰に発現したもので、効能効果にうたわれる効果が強く表れることによって副作用となります。重大な副作用を避けるためには、お薬を飲んでから「いつもと違っておかしい」と感じた時は、お薬の服用をやめて医師又は薬剤師に相談してください。

平内中央病院の薬剤師は町民の薬剤師です。どうぞお気軽に声を掛けてください。

当院職員の接遇向上を図る 研修会を開催！



当院の「医療安全管理対策委員会」では、職員の接遇向上を図るべく小原透氏(杏林製薬株式会社青森営業所長)を講師に迎え、当院全職員を対象に「接遇について～患者さんを気持ち良く迎えるために～」をテーマとした研修会を開催しました。

研修会には稲葉院長をはじめ看護師・技師・事務員など約50名が参加し、接遇の基本である「挨拶、態度、言葉遣い、その他クレームの原因と対応の仕方」などについて講義を受け、病院職員全員で意識を改革し、患者さんとの信頼関係を向上させ「選ばれる病院」となることが大切だと確認し合いました。

また、接遇向上について職員が普段から考えていることや疑問に思っていることを確認するため、アンケート調査なども実施しました。

平内中央病院では、今後も種々の研修会等を開催し、職員の接遇向上に努めてまいりますので、皆さまのご利用をお願いいたします。

社団法人「小さな親切」運動本部 車いす2台寄贈

社団法人「小さな親切」運動本部(加福善貞 青森県本部代表)より、車いす2台が寄贈されました。

この車いす寄贈運動は、お年寄りや障害をお持ちの方々が、地域社会で安心して暮らせるとともに、相互理解を深めることを願い取り組まれてきた事業で、平成11年度に開始されてから今年で11年目を迎えました。

平内中央病院では、寄贈された車いすを中央正面玄関に配置いたしますので、ご来院の際はぜひご利用ください。



平内町職員募集！ 平内中央病院勤務 理学療法士

平内町の職員を下記のとおり募集します。

1. 職種及び採用人員
理学療法士1名
2. 試験方法及び場所
当院において随時面接を行います。
3. 受験資格
理学療法士の国家資格を有し(免許取得見込み可)、50歳未満の方
4. 採用期日
平成22年4月1日
5. 給与等
平内町職員の給与条例等による

詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

問 平内中央病院
☎755-2131

【新型インフルエンザワクチン】 集団予防接種



町内医療機関が集結！

全国的に猛威を振るっている新型インフルエンザから、子どもたちの生命を守る集団予防接種を行うため、町内の医療機関が集結し、協力しました。各病院等が役割分担を決めて速やかに行動したことで、大変スムーズに集団予防接種を行うことが出来ました。接種にあたっては、幼児の予防接種を勉強しようと、当院水野小児科医の接種状況を見学に来る先生もおられました。

町内の医療機関は、今後も予防接種体制の構築のみならず「町民の健康を守るため」一致団結し、協力し合っていくことを確認しました。



↑ たざわクリニックでの打合せの様子

登録児童の募集 ひらない中央児童館

ひらない中央児童館では、平成22年度登録児童の募集を行います。児童館では、ボランティアの先生による習字や工作などの指導のほか、親子バス遠足など様々な行事が行われています。

なお、年間行事の中には児童館に児童登録していないと参加できない場合があります。主な年間行事につきましては、児童館までお問い合わせください。

◆申込締切日 3月7日(日)

問 ひらない中央児童館
☎755-2354



↑ 友達もたくさんできるよ！

2010 2 今月のお知らせ・NEWS

h i r a n a i

日本PTA全国協議会
会長表彰を受賞
(社) 日本PTA全国協議会

◆小湊中学校PTA会長 田中芳子氏

田中芳子氏は、平成元年にお子さんが小湊小学校入学と共にPTA活動に参画して以来、町連合PTA母親委員長、小湊小学校PTA会長、町連合PTA会長、並びに東郡連合PTA会長を歴任し、現在は小湊中学校PTA会長を務めています。今回、21年間に渡るPTA活動の功績が認められ、(社)日本PTA全国協議会会長表彰(個人)を受賞されました。

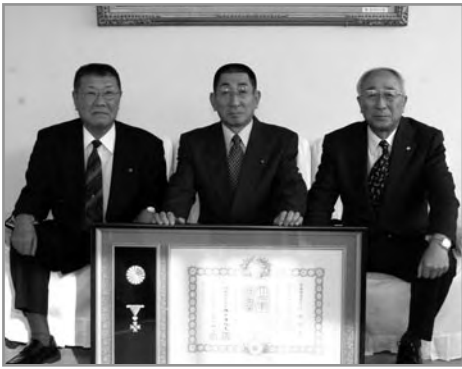


→受賞報告に来庁された田中氏

秋の叙勲
危険業務従事者叙勲受章
総務省

◆元平内消防署・副署長 小館清志氏

元平内消防署・副署長であった小館清志氏が秋の叙勲・危険業務従事者叙勲を受章され、12月28日、受章報告に来庁されました。小館氏は36年の永きにわたり、消防業務に従事された功績が認められ、この度の受章となりました。小館氏は「これからも、町の防災のために協力していきたい」と力強く話されました。



→受章報告に来庁された小館氏

全国老人クラブ連合会
会長表彰を受賞
全国老人クラブ連合会

◆平内町老人クラブ連合会長 今田健蔵氏

今田氏は、平成14年から平内町老人クラブ連合会長、16年からは青森県老人クラブ連合会幹事を務めています。先日、この功績が認められ全国老人クラブ連合会会長表彰を受賞されました。受賞報告に来庁した今田氏は「これからも、地域の高齢者の生きがいと健康づくりのために、様々な活動に取り組んでいきたい」と話されました。



→受賞報告に来庁された今田氏

2つ以上の年金を受けることができるようになったときは？
青森年金事務所

障害年金や遺族年金を受給している方が老齢年金を受給できるようになるなど、既に年金を受給している方がさらに他の年金を受給する権利を得た場合は、原則として、どちらか一方の年金を受給することとなり、もう一方の年金は支給停止となります。

そこで、ご本人にとって最も有利となる年金を選択していただくためには、それぞれの年金額をご確認のうえ「年金受給選択申出書」を提出していただく必要があります。

仮に、「年金受給選択申出書」の提出が遅れた場合、一方の年金の支給停止処理が遅れ、年金の過払いが生じることもあり、2つ以上の年金を受けることができるようになったときは、お早めに「年金受給選択申出書」の提出をお願いします。

なお、受給する年金の種類や年齢により2つ以上の年金を受けることができる場合もありますので、詳しくは左記までお問い合わせください。

問 青森年金事務所
☎73417495

新型インフルエンザ感染予防
食料品備蓄ガイドについて
農林水産省

農林水産省では、新型インフルエンザの感染拡大に備えた、家庭における食料品備蓄を推進しており、昨年にパブリック「新型インフルエンザに備えた家庭用食料品備蓄ガイド」を作成しました。

ガイドの詳細につきましては、左記までお問い合わせください。また、農林水産省ホームページにも掲載しております。

※なぜ食料品備蓄が必要か

新型インフルエンザへの感染を避けるためには、感染者との接点を極力減らすため、不要不急の外出をしないことが重要です。また、発生直後などは、食料品の需要が一時に集中し、思うように手に入らないおそれもあります。「食料品備蓄ガイド」を参照になり、計画的に食料品の備蓄に取り組みましょう。

※ガイドには、様々な情報が掲載されており、是非ご覧ください。

問 青森農政事務所
☎77512151

「赤十字運動月間」ご協力を！
日赤平内町分区分事務局

2月は「赤十字運動月間」です。日本赤十字社では、赤十字社員が拠出する社費と個人・法人・団体などからの寄付金を合わせたものを社費と呼んでいます。赤十字の趣旨や活動に理解・賛同し毎年一定額の社費を拠出してくださる社員によって支えられ、この社費が赤十字社の主な活動資金となっており、国際救援活動、災害救護活動、社会福祉事業、救急法、国際看護法等の講習と幅広く展開しています。この運動は、一人でも多く「赤十字社員」に加入していただくことを目的として、県下一斉に展開します。

つきましては、各地区の行政協力委員・民生委員の協力の下、各ご家庭を訪問いたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

問 日赤平内町分区分事務局
役場 町民課 生活環境係
☎75512113



サイレン音で火災出動、
火災以外の区別ができます
平内消防署

◆消防自動車の緊急出動時のサイレン音で、火災出動と火災以外の出動が区別できるようになりました。

- 火災出動時には
↓サイレンと鐘を併用
- 救助出動等の火災出動以外には
↓サイレンだけを使用

この使い分けにより、消防自動車の緊急出動時のサイレンの音で、住民の皆様は火災出動と救助出動等の火災以外の出動を区別いただけるようになります。

また、消防職員、消防団員の参集の目安となるように実施しますのでよろしく願います。

問 北部上北広域事務組合
平内消防署
☎75513119

「白鳥まつり」中止について
平内町観光協会

鳥インフルエンザ等の問題により、県の要請で野鳥への餌付けは自粛しております。

このようなことから、今年も「白鳥まつり」は中止となりましたので、ご了承ください。

問 平内町観光協会 事務局
☎75512118

人権擁護委員に
三津谷 志津子 氏
人権擁護委員

平成22年1月1日付けで三津谷志津子氏が新たに人権擁護委員に加わりました。
毎日の生活の中で、お困りのときは気軽ににご相談ください。

【三津谷 志津子 氏】
平内町小湊字新道46-82
☎75513334



あなたも参加 わたしもやります “安全運転”
県内の交通事故概況

平成21年		12月中		12月末累計		飲酒運転による死者	
発生	590件 (56)	6007件 (397)	死者の状況	高年齢者の死者 ～65歳以上の人～	24人 ()9	自動車乗車中の死者	23人 (±)0
死者	1人 (1)	50人 (12)	シートベルト	非着用死者	11人 ()2	着用していれば助かったと思われる人	4人 ()3
傷者	731人 (85)	7484人 (478)					

※()内は対前年比です。また、速報値のため後日変更することがあります。

地上デジタル放送
無料説明会を開催します
総務省 デジタル青森

現在の地上アナログ放送は、平成23年7月24日までに地上デジタル放送へ完全移行し、終了します。デジタル青森では、地上デジタル放送に関する説明会を左記の3会場において開催する予定です。
地上デジタル放送に関するご質問や、疑問点などお気軽にお尋ねください。

- 町立山村開発センター
3月1日 ①11時②13時③
- 山口コミュニティセンター
3月1日 ①11時②
- 清水川コミュニティセンター
3月1日 ①15時②

問 総務省 デジタル青森
役場 総務課 企画政策係
☎75512111

「放送大学」4月生募集
放送大学青森学習センター

放送大学では、平成22年度1学期(4月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、

様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。
出願期間は平成22年2月28日までとなっております。資料等を無料で差し上げておりますので、左記までご請求ください。

問 放送大学青森学習センター
☎017213810500
○八戸サテライトスペース
☎017817011663
○放送大学ホームページ
<http://www.u-air.ac.jp>

平内町貸借料情報
平内町農業委員会

農地法の改正に伴い、標準小作料制度が廃止されました。それにより、地域における賃借料の目安となる賃借料水準の情報を提供することになりました。

そこで、平成20年1月から12月までに締結(公示)された賃借借における賃借料水準(10a当たり)は、次のとおりとなっております。

- ◆田(水稲)の賃借料水準
- ・平均額 10,300円
- ・最高額 12,000円
- ・最低額 6,700円

※玄米1俵を10,900円で換算してあります。

問 平内町農業委員会 事務局
☎75512117

夜越山から一足早く春をお届けします！

第23回洋ランまつり

平成22年3月6日(土)～3月22日(月)

春待ち遠しい時期の名物イベントとして、県内外のお客様から好評をいただいております夜越山洋ランまつりが、夜越山森林公園サポテン園内で開催されます。皆様のお越しをお待ちしております。

【日時】 平成22年3月6日(土)～3月22日(月)
午前8時30分～午後5時まで

- 【催し】
- ①150種・2,000鉢の洋ラン観賞
 - ②洋ラン即売会(市価の20%～30%OFF)
 - ③青森蘭友会展示会(全国トップクラスの洋ラン200点以上)
 - ④洋ランなんでも相談室(簡単に育てるコツ教えちゃいます！)

【特設コーナー】 幸せの黄色い花シリーズ ～幸運を呼ぶ黄色い洋ラン～
(黄色い花を咲かせる洋ランを集めて展示)

問 夜越山森林公園
☎7555-2663



来場者100万人突破記念

森と川と海「ほたて広場」あれこれ④

昨春、「ほたて広場」において、来場者100万人を達成したことを記念して、ホタテに関する記念碑や史跡等をご紹介します。

今月は、夏泊半島・大島パークに建立されております「ほたて養殖頭彰碑」をご紹介します。

陸奥湾ホタテの養殖の基礎を築いた故山本護太郎博士と、ホタテ養殖産業の指導者で「ホタテ養殖の父」と言われる故豊島友太郎翁の業績を讃えと共に、感謝の気持ちを後世に伝えるため、「ホタテの日」制定を記念して平成11年6月18日に建立されたものです。



「ホタテの日」制定を記念して建立された「ほたて養殖頭彰碑」
山本博士と豊島翁の名と略歴が刻まれている

6月18日が「ホタテの日」ってなぜ？

青森ほたての生産地である陸奥湾のムツ(六月)とホタテのホ(十八日)の語呂合わせで6月18日が「ほたての日」と制定されました。また、6月は最も生産量が多く、一年で最も美味しい時期にあたります。平成10年に制定してから、毎年、県内の小・中学校や福祉施設にホタテの贈呈や記念イベントを開催し「青森ほたて」のPRと消費拡大を促進しています。

秋季町民卓球大会 青森県小学校卓球大会予選会

11月3日(火)、秋季町民卓球大会と青森県小学校卓球大会の予選会が町立体育館において開催され、小学校女子4チーム、中学校女子2チームが参加して、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮し、熱戦を繰り広げました。

【小学校女子団体】

- 第1位：東栄小学校
- 第2位：小湊小学校
- 第3位：浅所小学校
- 第4位：東田沢小学校

【中学校女子団体】

- 第1位：小湊中学校
- 第2位：西平内中学校



← 小学校女子団体優勝の東栄小学校チームの皆さん



← 中学校女子団体優勝の小湊中学校チームの皆さん

東栄小学校女子チームは、平成22年2月27日(土)に県武道館で開催される青森県大会へ当町代表として出場します。優勝目指して頑張ってください！

平成22年度青森県交通災害共済 加入受付開始

～1日1円でご家族の安心を！～

平成22年度青森県交通災害共済の加入受付を平成22年2月1日より役場町民課において実施いたします。交通災害共済は日本全国各地で起きた交通事故でも弔慰金またはケガの程度に応じて見舞金をお支払する共済制度です。

◆弔慰金、見舞金の対象となる交通事故

- (1)自動車、バイク、自転車、介護人の付いていない車イスなどの道路交通による人身事故
- (2)歩いていて車にはねられたり、ひかれたりした事故
- (3)自転車で走行中に転倒したり、追突されてケガをしたとき
- (4)自転車の補助いすに子供を乗せて走行中、子供がスポーク等に足をはさんでケガをしたとき
- (5)自転車運転中、誤ってガードレール等にぶつかり、ケガをしたとき

◆弔慰金、見舞金の対象とならない場合

- (1)故意又は重大な過失によって交通事故を起こし、不正に見舞金等を受けようとする方
- (2)無免許運転及び酒気帯び運転をし、又はその事情を知りながら同乗して交通事故による災害を受けた方
- (3)地震、洪水、暴風、その他の天災が原因で生じた交通事故による災害を受けた方
- (4)電車、航空機、船舶などの事故による災害を受けた方
- (5)歩行者の転倒や作業中の事故等交通事故以外の災害を受けた方

◆共済会費

年間1人 350円

◆共済期間

平成22年4月1日～平成23年3月31日までの1年間(平成22年3月31日までに加入をされた方は予約加入扱いとなります)。平成22年4月1日以降に加入された方は、加入したその日から平成23年3月31日までです。

◆請求期間

見舞金は傷害を受けたときから1年以内に請求してください。

◆共済弔慰金、見舞金金額表

災害の程度		等級	金額(円)
死亡した場合		1	1,000,000
実治療日数 180日以上	入院180日以上を含む	2	150,000
	入院90日以上 180日未満を含む	3	130,000
	入院90日未満又は 入院なきものを含む	4	110,000
実治療日数 90日以上 180日未満	入院90日以上を含む	5	80,000
	入院90日未満又は 入院なきものを含む	6	60,000
実治療日数60日以上90日未満		7	45,000
実治療日数30日以上60日未満		8	35,000
実治療日数10日以上30日未満		9	25,000
実治療日数10日未満		10	20,000

◆特別見舞金

交通事故がもとで、2年以内に自動車損害賠償保障法施行令別表第1級から第3級の後遺障害になった場合は、前記見舞金のほか50万円をお支払いします。

◆見舞金の請求に必要なもの

- ①自動車安全運転センター発行の交通事故証明書
- ②医師の診断書又は整骨院の証明書
(診断書用紙は役場町民課にあります)
- ③会員証
- ④死亡したときは死体検案書又は死亡診断書
- ⑤印鑑
- ⑥県内に本店のある口座振替ができる金融機関の通帳
(口座番号・名義など確認できるもの)

問 役場 町民課 生活環境係
☎755-2113(内線121)

「平内町史上・下巻」◇「平内町史続上・下巻」 好評発売中!

平成17年に町政施行50周年記念事業の一環で編さんされました「平内町史」を販売しております。

町史は町民の目線に立った大変読みやすいものとなっておりますので、是非、一度手にとって読んでみませんか?

なお、ご購入にあたっては代金引換となりますので、ご了承ください。

【価格一覧】

		町内在住者	町外在住者
①「平内町史上・下巻(再版)」	2冊組	4,500円	5,500円
②「平内町史続上・下巻(新版)」	2冊組	4,500円	5,500円
③「平内町史上・下巻&続上巻・下巻」 (①、②のセット)	4冊組	8,000円	10,000円

問 役場 総務課 企画政策係 ☎755-2111

暮らしの中の税

◆役場税務課からのお知らせ◆

○住民税の申告をお忘れなく！

平成22年度課税の住民税の納税相談を2月5日(金)から受付します。毎戸配布された日程表を確認し、相談してください。お願いします。

また、住民税の住宅借入金等特別税額控除については、税源移譲による住宅ローン減税(経過措置)の他に景気対策を狙いとした減税制度が創設されました。

対象となる方は、平成11年～18年まで及び平成21年～25年までに入居した方です。

給与所得のみの方で職場において住宅ローンの年末調整を終えた方以外は、確定申告が必要です(期限：平成22年3月15日)

※平成21年度までは、役場税務課に住民税の「住宅借入金等特別税額控除申告書」の提出が必要でしたが、制度の改正により、ほとんどの対象者は提出が不要となります(退職所得や山林所得などがある方は必要となる場合があります)。

問 役場 税務課 住民税係

☎755-2115(内線246・259)



◆青森税務署からのお知らせ◆

○平成21年分所得税の確定申告について

平成21年分の申告期間は、2月16日(火)から3月15日(月)までとなります。

なお、申告書の作成指導と受付は、土・日を除く午前9時から午後5時までですが、2月21日と2月28日に限り日曜日にも実施します。

※申告書は「所得税の確定申告の手引き」などを参考に、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」などから作成し、早めに提出しましょう(郵送可)。

※申告書の作成・提出は、さらに便利で使いやすくなったイータックス(国税電子申告・納税システム)をお勧めします。詳しくは、e-Taxホームページをご覧ください。

○所得税の還付申告を受付しています

所得税が源泉徴収されている給与所得者で、平成21年中に次のようなことがあったときは、確定申告をすることにより所得税が還付される場合があります。

- ・マイホームを住宅ローンなどで取得した場合
- ・多額の医療費を支払った場合
- ・災害、盗難にあった場合
- ・年の途中で退職し、再就職していない場合 など

給与所得者などの還付申告は、2月15日(月)以前でも提出できます。

還付金の受け取りは、銀行などの預貯金口座への振込みが便利です。

問 ○青森税務署 ☎776-4241

○国税庁ホームページ (www.nta.go.jp)

○e-Taxホームページ (www.e-tax.nta.go.jp)

すべての町税は納期限が過ぎています。
お忘れの方はお早めに！！

船橋久美	山ノ内裕児	佐々木美江子	北向勇人	山脇静香	船橋克美	蠣崎和歌子	成田静哉	伊瀬谷美穂	畠山裕俊	本籍地
清水川	第1元町	茂浦	南部町	藤沢	折戸	稲生	第2勝田町	第1平中	岩手県	

結婚おめでとう

人口と世帯

男 … 6,371人 (- 8人)

女 … 6,917人 (- 6人)

計 … 13,288人 (- 14人)

世帯数…5,321世帯 (- 1)

平成21年12月末現在

()は、前月との比較

12月受付分

戸籍の窓口

赤ちゃん名

(親) 住所地

お誕生おめでとう

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

千代谷 秀幸(48)	船橋 廣光(59)	細川 初雄(76)	細川 秀廣(85)
すみ子 浅所	廣正 第3小林	等 東	繁幸 東
			滝

戸籍の窓口への掲載は、役場に届け出された時に、本人から確認できたものだけを掲載しております。

なお、他市町村に届け出し、「広報ひらなひ」に掲載したい方は、役場町民課住民係へご連絡ください。

☎75512113